

(体育における) 学習意欲を阻害している心理的要因の探求 — 体力(耐久力)の向上をめざして —

北蒲原郡豊浦村立本田中学校教諭 内 藤 茂 夫

I 主題設定の理由

○最近の児童、生徒の体格は飛躍的に向上してきたことは、だれもが認めるところであるが、現在の生徒の体力は「みかけ倒しの体力」といわれている。

○本校生徒も身長、体重は年々著しく増加しているのに「筋力」「反射機能」「耐久力」等の低下が目立つ。特に、耐久性(Frustration - telrance)がなく、根気に乏しく、すぐあきてなげだす傾向の生徒が多い。これは、本校生徒だけではなく県内、あるいは、全国的傾向かも知れないが何とかしなければならない問題である。「耐久力」をつけるということは、こと体育ばかりでなく全教育活動をとおして実践しなければならないことはいうまでもないが、保健体育科でうけもつ分野は大きい。したがって、体育指導者としてもしんげんに考えなければならない。

○ところで、体力「耐久力」は、個人差がある。これは、遺伝、家庭環境、生育歴等によって、左右される部面が少なくないからであろう。したがって、体力づくりは、画一的な指導であってはならない。個々の生徒の体格、性格等にあった体力の養成に着目して最大限の努力をすべきである。

○体育学習をとおして、生徒の運動している状態をみると、運動のじょうず、へた、種目への興味欲求等によりいろいろであるが、まじめにやるもの、ふまじめでいいかげんなものもいつも存在する。そして、それらの生徒は、何かおどおどしているし、心理的に不安定なものが多い。また、練習中にすばらしく、じょうずな生徒が、試合中に大きなミスをおかすことなどに、よく遭遇するがこういう現象にも、精神的要素が大きく作用していることがじゅうぶんうかがわれる。

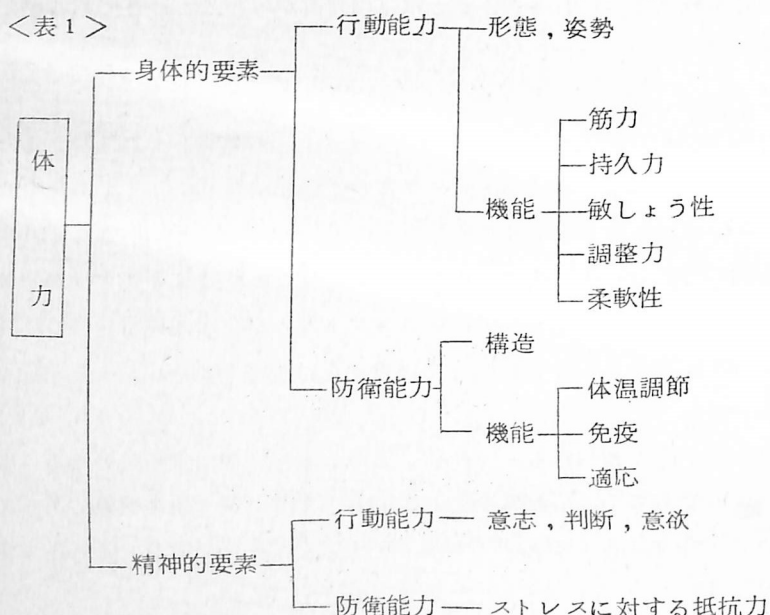
○ところで、いざ、これをとりぞいてやる方策となると実は、残念ながら未開拓の分野が多いようである。私が主体的にこの問題をとりあげたのは、未だ、実践の浅い、心理的問題、すなわち「心理的に不安定な生徒は、外界との調和ある認識」ととれず、完全な体力づくりができていないのではないかと考えたからである。

○がまん強く、困難や辛苦に耐える力、いわば、忍耐力、持久力、抵抗力等が不足している生徒は運動はもちろん、精神面でも、なんらかの欠陥をもっているのではないかと考え、この問題を解消することが、「体力づくり」を、側面から援助することであり、体力をより強固にするために不可欠な問題と考えたのである。

○「体力」ということ

体力ということばは、もちろん新しいことばではなく、日常語として互いに意味するところは通じあっていると考えられるし、それだけに、便利なことばであるが、いざ「体力」を、は握する段階になり、さらに、意図的にそれを高めようとする段階になってみると、意外に複雑でつかみにくい。今なお概念規定は明確にされていないようであるが、現在、多くのひとびとの考え方に力強く影響しているのは福田邦三氏の定義であろう。同氏は、「体力」を「人間の生存と活動の基礎をなす身体的、精神的な能力」とし、さらに、それぞれ行動能力、防衛能力に分けている。〈表1〉

〈表1〉



一部では、「体力」を「身体的能力に限定すべきである」という考え方もあるが、私は、記憶力、意志力、判断力等も明らかに体力にふくめて、その判定のために、知能、学力、性格等の諸検査も活用すべきであると考えている。そうして、その目的、立場によっては「生命を維持していく抵抗力と積極的にしごとをしていく行動力」とに分けら

れる体力の具体的側面として、その精神面を強調しなければならないと考えている。

Ⅱ 研究の構想

1. 研究の目的

体育活動が計画的、系統的に実施されたからといって、すべての生徒がのびのびと意欲的に運動しているわけではない。一部の生徒は、やはり意欲に欠けるし、不熱心な生徒が存在する。これらの生徒に対して、一般の生徒とは別の方法で意欲をもたせ、体力をもたせる手段が考えられなければならないのではないだろうか。特に、耐久力に劣る生徒には、共通した心理的特徴が見られると思うので、生徒の性格特徴（性格類型、性格特性）などと、耐久能力との関連を考え、性格特徴などが、体力（耐久力）の向上を阻止しているかどうかを検討する。

2. 研究仮説

耐久力（持久力）に劣る生徒は、性格特徴とか精神状態に、何か望ましくない傾向があるであろ

うから、一般の生徒と同一の要求を出して指導することは誤りであろう。

3. 研究方法

仮説を検討するにあたって、耐久力に劣る生徒（A群）と耐久力にすぐれている生徒（B群）を選定するために、ゲス・フー・テスト（Guss-Who-test）を行なって、生徒および教師の観察から、両群おのおの10名ずつを選定した。

- (1) 対象生徒 本校3年生男子（50名）、女子（52名）計102名の全員を対象とし、その中からA・B両群10名ずつを選んだ。

- (2) 調査、検査に使用したもの

○知能検査（新田中B式）○矢田部ギルフォード性格検査（Y-G）○教研式適応性検査（DAI）○ゲス・フー・テスト（生徒相互評価）

○Y-G性格検査で調査される性格類型、特性の心理的特徴（Y-G性格検査手引より）

Y-G性格検査で調べられる性格特性は、12あり、この12の尺度得点全体の傾向（プロフィール）から、大きく類別される。〈表2〉

〈表2〉

典型	英語名	名称	因子		
			情緒安定性	社会適応性	向性
A型	Areage Type	平均型（平凡型）	平均	平均	平均
B型	Black List Type	右寄り型（不安定不適応積極型）	不安定	不適応	外向
C型	Calm Type	左寄り型（安定適応消極型）	安定	適応	内向
D型	Director Type	右下がり型（安定積極型）	安定	適応or平均	外向
E型	Eccentric Type	左下がり型（不安定不適応消極型）	不安定	不適応or平均	内向

（※性格特徴 略）

- DAI検査で調べられる適応傾向（DAI検査手引より）

検査の構成〈表3〉

〈表3〉

適応傾向のレベル		一部	二部
適応傾向のセクション		認知傾向C	反応傾向R
環境	家庭（Home）	H ₁	H ₂
	社会（Social）	S ₁	S ₂
個人	身体（Physical）	P ₁	P ₂
	精神（Mental）	M ₁	M ₂

この検査は、まず適応傾向のセクション（Section）を環境適応傾向—個人が社会環境にもとづいて形成される認知や反応傾向—と個人適応傾向—個人が環境に関与する自己自身にもとづいて形成する認知や反応—の2つに区分し、さらに、家庭、社会、身体、精神とに分けて認知、反応の2つのレ

ベルから、とらえるようになってくる。認知傾向（Cognition）とは、個人がとらえている環境や現実の問題に対する見方であり、反応傾向（Response）とは、この認知傾向にもとづいて、環境や

現実の問題に対する見方であり、反応傾向 (Response) とは、この認知傾向にもとづいて、環境や自己自身にいかに対応しようとしているかの構えをみることができるようになっている。

(※ゲス・フー・テスト調査票 略)

Ⅲ 実践の概略と調査、検査の結果

1. 耐久力をつけるための実践記録の概略

(1) 5月から10月までのグラウンド(1周150M)の使用できるときには、必ず、毎体育時、男子10周、女子5周することを話し合いで決め、自分の目標を確認しながら走る。次に、スタートダッシュ(60M)を男子5回、女子3回を実施する。そうして、月1回、体育時でも、放課後でも、自分の調子のよい時に、男子は1500M、女子は1000Mを計時して、自己の能力の限界に挑戦させてみた。また、体育クラブ所属者は、練習前に1500Mから3000Mのランニングを強制した。

(2) また、グラウンドの使用が不可能の時は、体育館を10周以上走り、次に腕立て屈伸(自分のできる限り)か、うさぎとび(体育館1~2周)を実施する。

(3) 10月下旬から、グラウンドの使用が不可能なので、上記の体育館のランニングのほか、短縄とびを行なっている。継続時間の最高を男子は10分、女子は4分におさえ、毎時間の自己の到達目標を生徒自身に立てさせ記録させている。したがって、放課後の自由時間も、教師から時計をかりて、グループをつくり練習に励んでいる姿が毎日みられる。

このように、計画的、継続的に耐久力を向上させる方法を実践しているが、これだけでは、もちろんじゅうぶんでないにしても「よし俺もやってみよう」「もう少しだ、がんばれ」などの意欲的言動に接することが多くなってきているので、今後の耐久性づくりに明るい見通しをもっている。しかし、一部の生徒の記録に不安定なカーブをえがくものがいて憂慮している。

2. 耐久力に劣る生徒(A群)と遅れていると思われる生徒(B群)の各種調査、検査の比較

ゲス・フー・テストによって選定された男女おのおの10名について両群の間にどのような差異があるかを検討してみた。〈表4〉

〈表4〉 男 子

女 子

	生徒	知能 偏差 値	学 力	性 格	適 応 性		生徒	知能 偏差 値	学 力	性 格	適 応 性	
					危 険	準 危 険					危 険	準 危 険
A 群	A	58	3	E	H ₁ H ₂ U	m ₂ Ex	A	41	2	B	S In	H ₂ S ₁ P ₁ m ₁
	B	56	3	C		H ₂ S ₁ P ₁ P ₂ U	B	42	3	E	S In	H ₁ H ₂ S ₂ m ₂ Ex
	C	51	3	B	P ₁ U	H ₁ H ₂ S ₁ S ₂ m ₁ Ex	C	46	3	A		S ₁ S ₂ Ex
	D	50	3	B	P ₁ U	m ₁	D	42	2	B	P ₁ S ₁ U	m ₁ m ₂
	E	50	3	E			E	45	3	E	P ₁ P ₂ m ₂ Ex	H ₁ H ₂ m ₁ In

A 群	F	49	3	B	U	H ₁ H ₂ S ₁ P ₁	F	72	3	E	P ₁	In
	G	43	2	B	P ₁ S ₂	m ₁	G	50	3	B	H ₁ H ₂ S ₁	P ₁ m ₂ Ex
	H	35	2	B	H ₁ U	S ₁ S ₂ P ₂ m ₂ Ex	H	30	2	B	H ₁ S ₁ S ₂ m ₂ Ex	
	I	30	2	E	m ₁ U	m ₂	I	41	2	E	H ₁ H ₂ S ₁ S ₂ P ₁ P ₂ U Ex	m ₁ m ₂
	J	71	2	E	H ₁ P ₁	H ₂	J	46	3	E	H ₁ S ₁	
B 群	a	58	4	C		H ₁	a	60	4	D		
	b	62	5	B			b	56	4	D		
	c	44	3	C			c	67	5	D		
	d	42	2	B	H ₁		d	37	3	A		H ₂
	e	78	4	D			e	52	3	A		
	f	55	3	D			f	60	4	C		m ₂
	g	76	4	D			g	58	4	B		m ₁
	h	76	5	C			h	42	3	B		H ₁ m ₁
	i	56	5	C			i	59	3	D		
	j	55	4	C		m ₂ In	j	45	3	D		

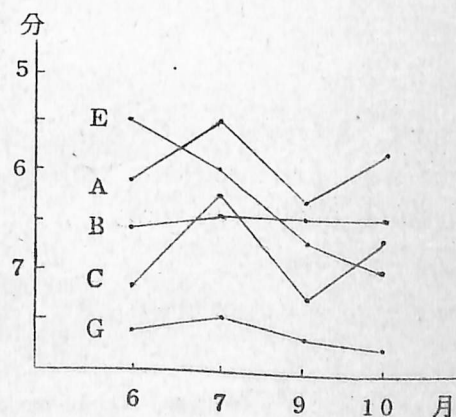
○ 性格類型のまとめ <表5>

群	性	A型	B型	C型	D型	E型
A	男	0	5	1	0	4
	女	1	4	0	0	5
B	男	0	2	5	3	0
	女	2	2	1	5	0

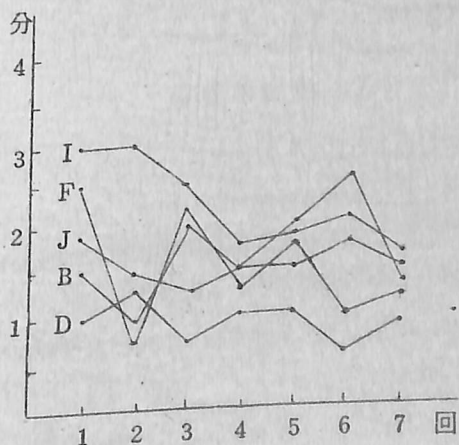
○ 適応性検査のまとめ <表6>

群	性	個人不適応				環境不適応						
		H ₁	H ₂	S ₁	S ₂	P ₁	P ₂	m ₁	m ₂	U	In	Ex
A	男	5	5	4	3	6	2	4	3	7	0	3
	女	6	5	7	4	6	2	5	7	2	3	5
B	男	2	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
	女	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0

○ 1500M走(男子A群)



○ なわとび(女子A群)



IV 結果の考察

○まず、知能偏差値、学力を比較検討してみると、A群よりB群が優れている傾向になる。耐久性の意味する内容は、一般に解されている「やせがまん」だけではない。もともと「寛容」という意味をもっているのであるから、辛いことにすぐへこたれては、耐久性があるといえないし、だからといって、ただ恨みを秘めてじっとしているということでもない。耐久性の真の意味は、困苦や苦痛に耐えると同時に、それを克服するために、他のやり方を工夫して、学習の見通しという知性の裏づけを内にもったものでなければならない。そのために、知性の養成が強調されるであろう。

○次に、性格特徴をみてみると、A群では、男女ともE型（不安定不適応消極型）が多くでているのが注目されよう。この型は、ひとくちにいて、適応力の弱いタイプで非活動的であるといわれている。また、適応性検査をみても、家庭、身体、学校等に顕著な不適応傾向が検出されている。これらの生徒は、家庭においては、親子の人間関係、両親の矛盾、不一致等、身体面では、運動能力その他の機能の低下からくる劣等感、学校においては、友人、教師との人間関係において、神経質となり、主観的で常に劣等感におびえているものと考えられる。

○また、Pr—スケール（問題性尺度）も、一般の生徒とかなり違った反応を示しており、はなはだゆがんだものの見方や考え方をしていると思われるし、適応困難におちいった時には、逃避的、内罰的になるものと予想される。

○一方、体育実技の記録をみても、A群では、上のことが関連してか、意欲の欠除がみられ、無目的的に時間を費やしているだけで、記録の向上はあまりみられず、むしろ下降状態を示す者もあり不安定である。これらの生徒をよく観察して、ひとりひとりの欲求水準を知って、到達水準を調整してやる必要があるであろう。友人との比較、面子から欲求水準と能力との葛藤がますます耐性を弱らせていると思われるので、目標をもっと現実的で、しかも魅力あるものに切りかえるよう助言すべきであろう。

○上のことがらが、輻輳しあって、耐性を弱めているとすれば、体育時の環境をやわらげ、教師と生徒の人間関係をよりよくするなかで、易から難へのプログラミングを考えて“悩みを通しての喜び”“今にみておれほくだって見上げるほどの大木に……”というように、おとろえた耐久力の回復をはかってやるのが急務であろう。

V 今後の課題

上の結果の考察をもとに、生徒のレデネスをよく知ったうえで、適当なタイミングをとらえて、能力に見合う困難に立ち向かわせ、自力で克服した喜びを味わわせ、さらに、積極的な意欲をもって困難にとりくむよう指導する必要がある。そのために、次の仮説が提出できないであろうか。

1. 生徒の情緒を安定させることによって、耐久力を高めることができる。
2. 生徒の要求水準を調整して、自己評価を受容・承認することによって耐久力を高めることができる。
3. 生徒の個人差を認知して、易から難へのプログラミング、スモール・ステップの原理、feed-backその他の技術を取り入れて、指導法を魅力あるものにすれば、耐久力を高めることができる。